

Kiedy ruch może być szkodliwy dla osoby z problemem nietrzymania moczu?

dr Magdalena Ptak, fizjoterapeutka uroginekologiczna
Pomorski Uniwersytet Medyczny w Szczecinie



Fot. Aleksandra Suzi - stock.adobe.com

Wciągnij brzuch! - podpowiadają wszystkie media. Znane gwiazdy pokazują swoje wysportowane sylwetki. Sami chwalimy się przeróżnymi aktywnościami sportowymi w mediach społecznościowych. Mamy znajomych crossfitowców, biegaczy, chodzących z kijkami i jeżdżących na rowerze, stałych bywalców siłowni i basenu. Każdy z nas zna kogoś takiego, kto mocno wniknął w ulubiony przez siebie sport. Wszystko krąży dookoła pięknej sylwetki jako sygnału dla otoczenia, jak dobrze sobie radzimy. Kult ciała, którym jesteśmy nasączeni, podpowiada, że są to łatwo zauważalne oznaki sukcesu. Modne jest bycie fit, sexy i gład. I nie byłoby w tym nic złego, gdybyśmy potrafili ocenić, czy aktywność fizyczna nie jest szkodliwa dla nas samych.

Aktywność fizyczna a nietrzymanie moczu

Opierając się na dostępnych badaniach naukowych moż-

na z dużą pewnością stwierdzić, iż dla dna miednicy mniejszej, w którym położony jest pęcherz i cewka moczowa, niekorzystny jest wzrost ciśnienia śródbrzusznego. Zjawisko jest dobrze znane osobom, które doświadczają wycieku moczu podczas kasłania, kichania oraz skakania, dźwigania, marszu czy biegu. Wymienione aktywności fizyczne są dobrym przykładem, kiedy dno miednicy nie radzi sobie z dodatkowym ciśnieniem i nie odpowiada sprawnym napięciem struktur utrzymujących pęcherz i cewkę moczową, aby nie doszło do wycieku. Dlaczego tak się dzieje?

Być może przyczyną są słabe i rozciągnięte, po porodzie siłami natury, mięśnie dna miednicy. Młode kobiety, będące jeszcze przed porodem, zgłaszają raczej nadmierne napięcie w tej okolicy, a więc brak prawidłowej ich funkcjonalności i elastyczności. Być może mięśnie działają dobrze, ale powodem jest bardzo elastyczna



Fot. Maridav - stockadobe.com

tkanka łączna, która - szczególnie w kobiecym dnie miednicy - występuje w dużej ilości. Do tego dochodzą jeszcze liczne zmiany hormonalne. Przdopochylenie całej miednicy z jednoczesnym wypięciem pośladków sprawia, że ściana brzucha nie stanowi dobrego podparcia dla jego zawartości. Wspomniane wcześniej ciśnienie naciska w dół i wraz z grawitacją wpływa na wyciek moczu.

A co dzieje się, gdy nasze ciało przyjęło formę o kształcie jabłka (a nie gruszki), czyli nadmiar tkanki tłuszczowej pozostał ponad miednicą? Zyskaliśmy kolejne obciążenie okolicy pęcherza i cewki. Wraz z nietrzymaniem moczu mogą występować zaburzenia statyki, które skutkują przemieszczeniem narządu rodowego w dół.

Jakich aktywności powinny wystrzegać się osoby z NTM?

Pamiętając o tym, należy zwrócić szczególną uwagę na dobór aktywności fizycznej, jaką serwujemy naszemu ciału, aby bez szkody korzystać z jej dobrodziejstw i nie dopuszczać do wystąpienia lub nasilenia nietrzymania moczu. Problem ten cały czas powraca w badaniach naukowych, ale dziś już wiemy, że dźwiganie ciężarów, skakanie, bieganie nie będą wskazane u wielu kobiet. W doborze aktywności ma znaczenie również wiek pa-

cientki i czas, jaki minął od ostatniego porodu, a u mężczyzn - od zabiegu usunięcia prostaty.

Osobiście zachęcam pacjentów do aktywności regularnej, umiarkowanej, różnorodnej. Podejście potwierdzają badania, które wręcz podkreślają zgubny wpływ sedenteryjnego trybu życia, jaki prowadzimy. Pozytywnie oceniane są takie dyscypliny jak nordic walking, pływanie, joga, metoda Pilates czy Fendelkrais, a także spokojna jazda na rowerze. Niektóre ćwiczenia można wdrożyć, kiedy prawidłowo stosuje się oddychanie, napięcie mięśni dna miednicy i innych stabilizatorów naszego ciała.

Jeśli po przeczytaniu tego artykułu obawiacie się podjąć samodzielnie decyzję o doborze aktywności fizycznej, proszę pamiętać, że profesjonalnie działający fizjoterapeuta uroginekologiczny, przy wykorzystaniu wywiadu, badania palpacyjnego, USG oraz elektromiografii powierzchniowej, bez problemu oceni stan dna miednicy i albo zachęci do systematycznej pracy usprawniającej, albo wskaże odpowiednią aktywność, być może z wykorzystaniem pessarów. Wspomniane postępowanie fizjoterapeutyczne dotyczy profilaktyki i wspomagania leczenia nietrzymania moczu zarówno u kobiet, jak i mężczyzn.